

Máme děti - nemáme sex

Je pravda, že narození dítěte dokáže zničit sexuální život mezi partnery?

Narození dítěte je období, které skutečně klade na novopečené rodiče mnohé, pro ně zcela nové, nároky. Rodiče, a zvláště matka, se učí se vnímat a dekódovat potřeby dítěte, rozumět tomu, kdy má dítě hlad, kdy potřebuje jen matčinu blízkost nebo kdy je v nepohodě třeba i z vážnějších důvodů (něco ho bolí). Tyto nároky zvládnou samy o sobě zkonsumovat velkou spoustu energie novopečeného rodiče. Než se rodič naučí dítěti porozumět, absolvuje někdy nelehké období s nocemi s minimem spánku, kdy dítě pláče a matka či otec jej prostě nedokáží utěšit. Ráno by pak matka měla vstát a fungovat – pro dítě, staršího sourozence, pro sebe samotnou, a to nehovoříme o péči o domácnost. Otec z toho také nevyjde snadno, zpravidla odchází ráno do práce, kde není žádoucí, aby pracovní dobu prožil jako nereagující mátoha. A právě tenhle úbytek energie se někdy projeví v tom, že čerstvá matka nebo i oba rodiče nemají tolik sil provozovat intimní aktivity s takovou frekvencí, jako předtím, v období, než měli dítě.

Kde je podle vás příčina - v mužích, kterým ženy najednou připadají nepohledné, nebo spíše v ženách, které najednou upřednostňují dítě před partnerem?

Domnívám se, že je do jisté míry přirozené, že matka po porodu novorozeně do jisté míry upřednostňuje před jakýmikoliv ostatními členy rodiny – zde se nejedná jen o jejího muže. Rozdíl mezi tím, jak reaguje starší sourozenec, možná zklamaný ze svého odstavení na vedlejší kolej kvůli tomu novému urvanému tvorovi v postýlce, a mezi přístupem otce by ideálně měl být značný. Je-li v tomto období muž své ženě oporou, pomocníkem, kamarádem a důvěrníkem, je to velká deviza do budoucího vztahu těch dvou, kterou nyní muž může získat. Neříkám, že bezbolestně či bezpracně. Je však dobré vědět o tom, že tyhle body se počítají a muž v očích ženy stoupne o několik dalších pater, když jí dokáže po porodu být nápomocným partnerem po boku a ne skuhrajícím žárlivým dítětem v převleku dospělého muže. Naproti tomu i žena může učinit kus dobré práce, když kupříkladu dokáže večer po usnutí miminka odstříhnout péči o dítě a domácnost a být zde alespoň chvíli pro svého muže, naslouchat mu, být v jeho blízkosti tak, aby měl pocit, že je pro svou ženu neotřesitelně důležitou bytostí v jejím životě.

Jak zlepšit sexuální život i po porodu?

Nejspíš bych nechala stranou, v jakémsi hájení, první měsíce po porodu. Na oba rodiče je toho prostě moc, navíc žena se po porodu potřebuje zotavit také fyzicky. V dalším období rozhodně pomůže společně strávený čas muže a ženy při aktivitě nezahrnující dítě. Ideálním řešením je, když si ti dva dokážou, za pomoci hlídání dítěte třetí osobou, udělat (byť jen krátký) čas na to, aby spolu sdíleli něco pěkného. Někoho potěší společná procházka, jiný pár je rád, když spolu může zajít do kavárny, či vydat se do divadla. Pak sice hezky zase domů kojit dítě a do starých kolejí, ale s velkým rozdílem toho, že jsme spolu sdíleli pěkné chvíli. Ty se mají tendenci pozitivně odrazit do vztahu. Odsud je už malý krůček k tomu, aby znovu zafungovala intimita mezi partnery. Mnohem nadšeněji se budu do intimních hrátek vrhat s partnerem, se kterým jsem strávila pěkný rozhovor nad kávou, či jsme spolu shlédli povedené představení, než když unavený a nevrlý muž po příchodu z práce domů narazí na vyčerpanou ženu v pobryndaném pyžamu, ze kterého se ještě nestačila převléct. Vyžaduje to sice někdy značný organizační talent, ale pravidelné trávení společného času partnerů za snahu skutečně stojí. Zisk pro vztah je totiž neoddiskutovatelný.

PhDr. Magdalena Dostálová, psycholožka a psychoterapeutka, Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Praha 12, magdalena.dostalova@csspraha.cz